

# TALLER MINDFULNESS

**“Encuentro con la armonización de la salud”  
Céntrate en el presente, rompe viejos hábitos, construye tu futuro.**

**8 sesiones. 275€. Lunes de 18:30 a 20:00h.**

**Comienzo: 29 Enero 2018. Finalización: 19 de Marzo de 2018.**

Validada por numerosos estudios, la herramienta del **Mindfulness** nos permite mejorar diversos aspectos de nuestra vida. Su práctica contribuye a que nos sintamos más centrados y en calma. Es una técnica de autodescubrimiento y cambio. Consiste en dirigir la atención intencionadamente al **MOMENTO PRESENTE** y tomar conciencia de qué es lo que está pasando. De forma natural, y basándonos en experiencias pasadas, generamos reacciones automáticas en respuesta a lo que nos sucede (enfado, llanto, bloqueo...). Cuando observamos objetivamente dichas dinámicas, podemos elegir otro camino. La meta es **RESPONDER EN VEZ DE REACCIONAR**. De esta manera es más fácil establecer una relación saludable con nosotros mismos, aceptar nuestro presente y construir un mejor futuro.

Desde TADI te invitamos a formar parte de esta experiencia.

Para más información consulte en recepción. **Plazas limitadas.** Te esperamos. El Equipo de Tadi

Psicología  
Psicoterapia  
Psiquiatría

Centro  
**tadi**

C/Gardoqui, 9 – 3º Izq.  
Teléfono: 94 4214800  
48008 Bilbao (Vizcaya)  
www.centrotadi.com